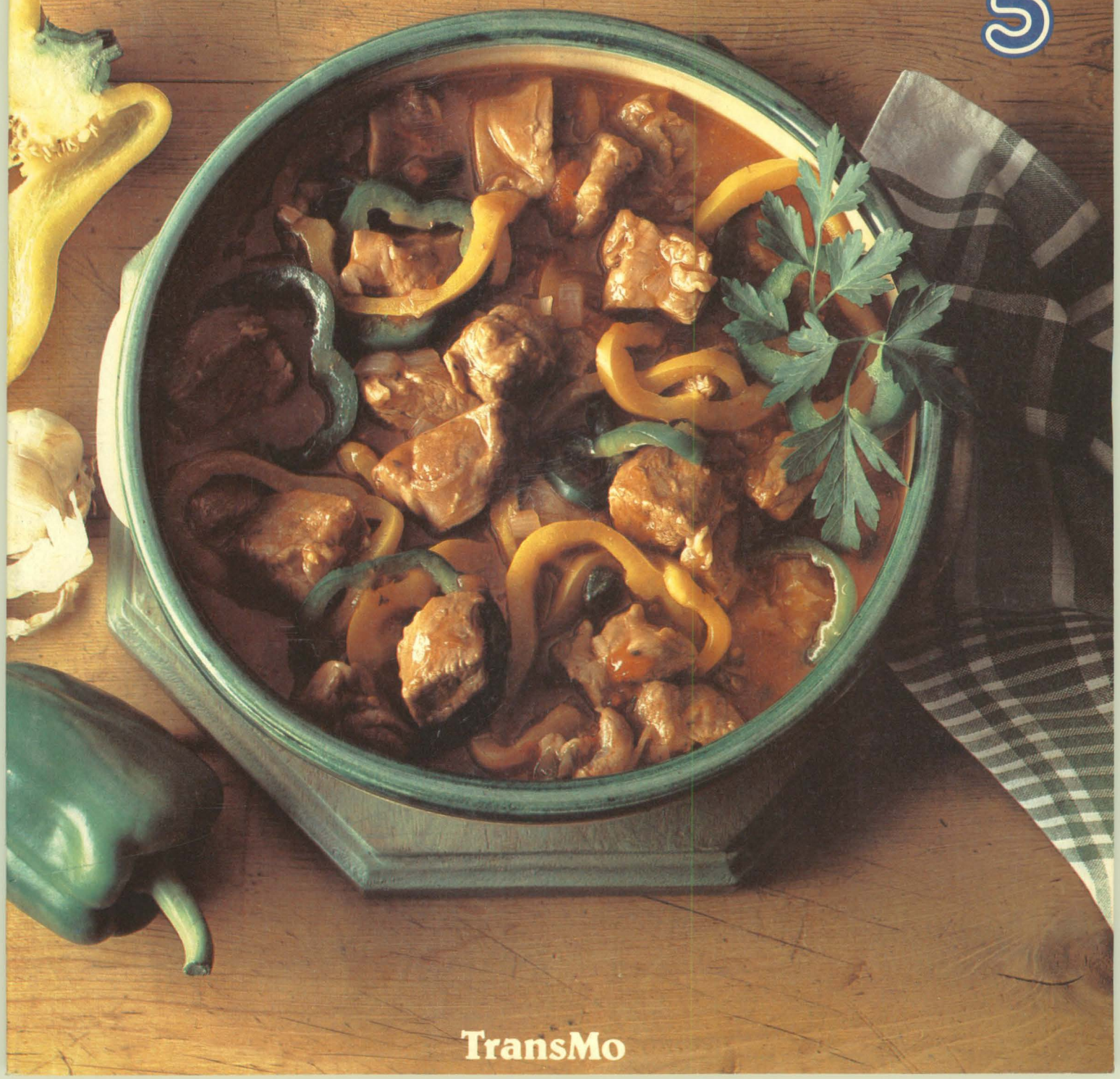
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

5



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 5**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 4
Desserts aux fruits **113**

FRUITS ET LÉGUMES 5
Cuisson du chou-fleur **117**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 5
Poulet en morceaux **121**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Repas dans une tasse **126**

CONGÉLATION 5
Cuisine pour congélation : le porc en casserole **129**

CUISINE MICRO-ONDES 5
Comment vérifier la cuisson des aliments **133**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Repas du dimanche **137**

MICRO-SECRETS
Le papier aluminium **ENDOS**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

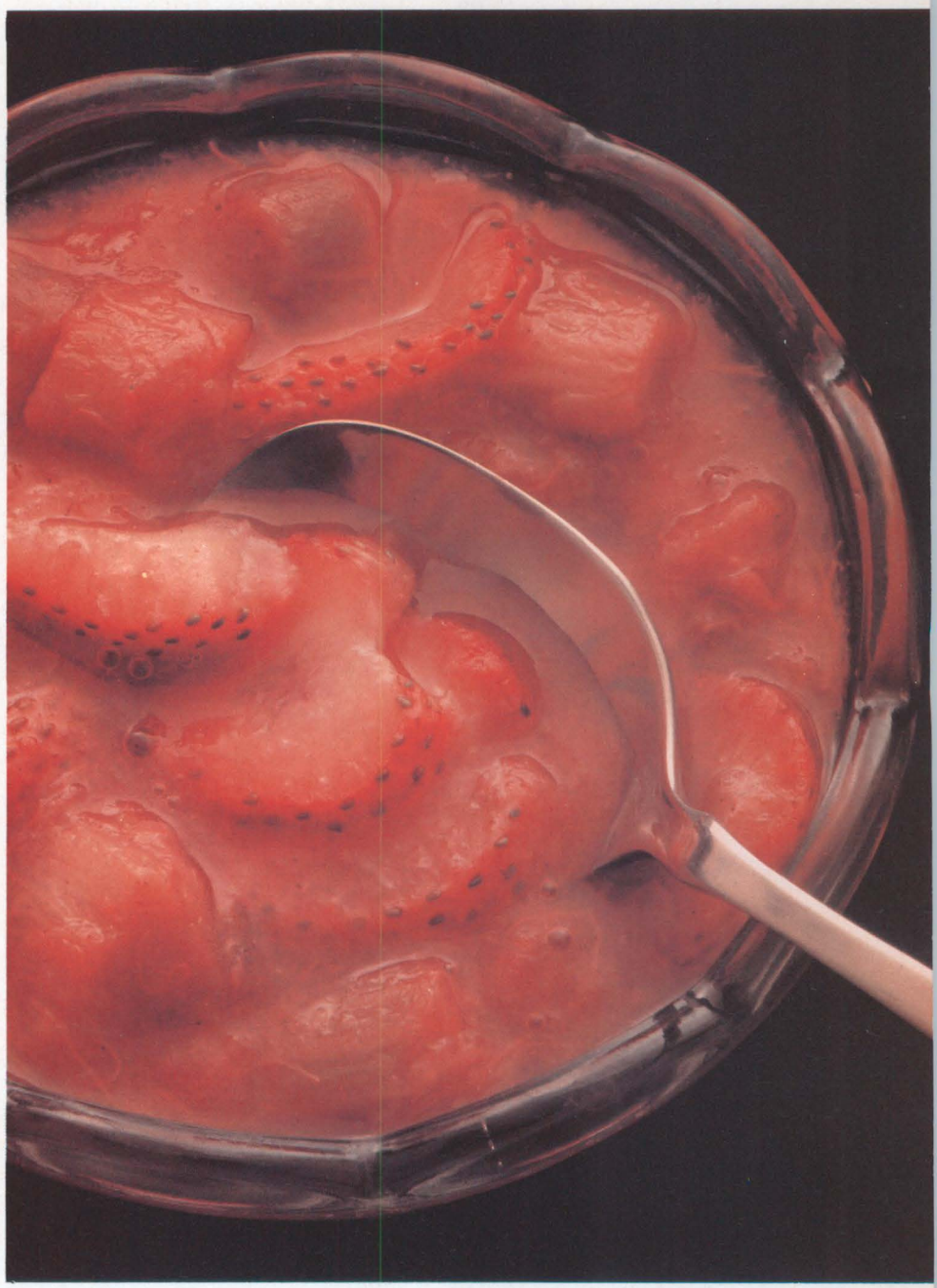
Desserts aux fruits

De succulents desserts aux fruits frais ou surgelés, quel délice ! Tous les membres de votre famille raffoleront de ces délicieux desserts nutritifs. Et ils conviennent aux régimes amaigrissants !

Les desserts aux fruits sont rafraîchissants, nutritifs et pauvres en calories. La cuisson aux micro-ondes permet de préserver les qualités nutritives des fruits frais et leur donne aussi une saveur incomparable. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four : il est alors préférable de le retirer quand les fruits sont encore croquants.

Servez-vous de fruits frais, surgelés ou en boîte. N'ajoutez que peu ou pas de sucre aux fruits frais et surgelés : vos desserts plairont à tous, sans oublier les amateurs des régimes amaigrissants.

Afin d'éviter que les bananes, les pommes et les poires deviennent brunâtres, préparez-les juste au moment de vous en servir ou arrosez-les d'un filet de jus de citron.



Compote de rhubarbe et de fraises

10 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ lb/550 g de rhubarbe fraîche ou surgelée, coupée en morceaux de 1 po/2,5 cm
½ cuil. à café de cannelle
⅓ de tasse/60 ml d'eau
½ lb/225 g de fraises fraîches, tranchées
⅜ de tasse/75 g de sucre
5 ou 6 gouttes de colorant rouge (facultatif)

6 PERSONNES

1 Mélangez rhubarbe, cannelle et eau dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.

2 Faites cuire 9 ou 10 min à MAX., en brassant 2 ou 3 fois.
3 Écrasez délicatement le mélange, ajoutez les fraises, le sucre et le colorant, si désiré.
4 Faites cuire 1 min à MED. Servez chaude, garnie de sucre, au goût, ou froide.

VARIANTE
Saupoudrez d'amandes grillées au moment de servir.

Soufflé aux abricots

12 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 14 oz/400 g d'abricots en moitiés, coupés en morceaux, le jus réservé
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
½ cuil. à café de zeste de citron, râpé
1 jaune d'oeuf, battu légèrement
3 blancs d'oeufs

8 PERSONNES

VARIANTE
Remplacez les abricots par des pêches ou des poires en boîte, ou par des morceaux d'ananas; utilisez des goyaves en boîte pour un dessert plus exotique.

Pavé aux framboises

7¼ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/350 g de framboises fraîches ou surgelées
¾ de tasse/175 g de sucre
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
sel
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
⅜ de tasse/75 ml de lait
¾ de cuil. à café de cannelle

4 PERSONNES

1 Mélangez framboises, ½ tasse/100 g de sucre et fécule de maïs dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml. Faites cuire 3 min à MAX., ou 5 min pour des framboises surgelées, en brassant 2 ou 3 fois. Laissez reposer.

2 Mélangez farine, poudre à pâte, sel et 2 cuil. à soupe de sucre. Incorporez 2 cuil. à soupe de beurre au mélange, ajoutez le lait et liez le tout. Déposez sur une surface enfarinée et pétrissez juste assez pour obtenir une pâte homogène. Abaissez en un rectangle de 8 x 9 po/20 x 23 cm.

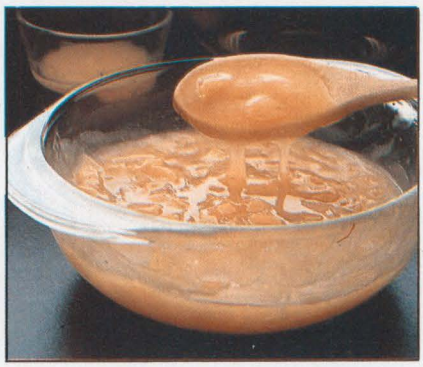
3 Faites fondre le reste du beurre 20 à 30 s à MAX. Badigeonnez la pâte puis saupoudrez d'un mélange de cannelle et de sucre.

4 Taillez 9 lanières de 1 po/2,5 cm, roulez-les une à une et disposez-les autour des framboises.

5 Faites cuire 4 min à MAX., en tournant le plat du quart à chaque minute. Servez très chaud.

Préparation du soufflé aux abricots

Égouttez *les abricots, ajoutez assez d'eau au jus pour obtenir 1 tasse/250 ml de liquide. Versez la fécule de maïs dans une casserole de 4 tasses/1 l, ajoutez le liquide. Incorporez les abricots et le zeste de citron.*



Faites cuire *4 ou 5 min à MAX. Versez une petite quantité de ce mélange sur le jaune d'oeuf battu. Incorporez ensuite au mélange d'abricots et réservez.*

Fouettez *les blancs d'oeufs jusqu'à formation de pics. Incorporez délicatement au mélange d'abricots puis versez dans un plat à soufflé de 5 tasses/1,25 l.*

Faites cuire *8 ou 9 min à MIN., en tournant le plat toutes les 2 ou 3 min. Servez immédiatement avec de la crème légère, au goût.*

Micro-truc

Ne prolongez jamais la cuisson de la pâte à laquelle vous avez ajouté du sucre, car ce dernier ingrédient brûle facilement aux micro-ondes.

Pêches et crème sure

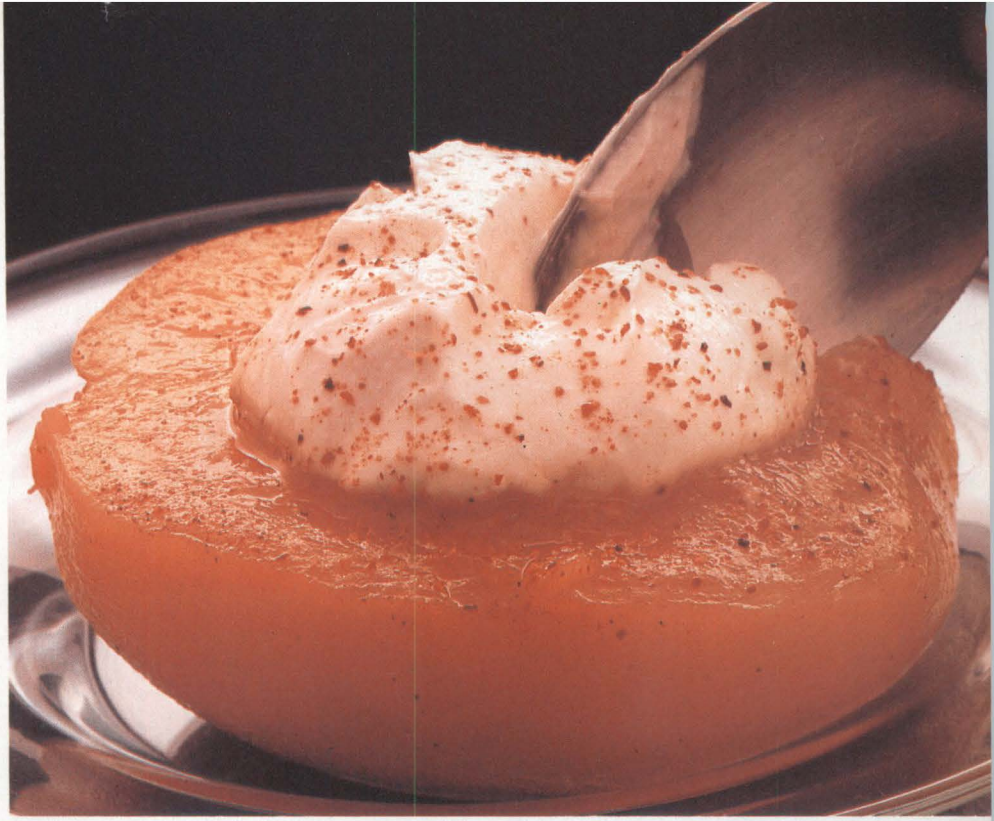
5 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 1 lb 13 oz/825 g de pêches en moitiés, égouttées
4 à 6 cuil. à soupe de cassonade
cannelle
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 À 6 PERSONNES

1 Disposez les pêches dans un moule rond de 9 po/23 cm. Versez ½ cuil. à café de cassonade au centre de chacune et saupoudrez de cannelle.
2 Faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en tournant le plat du quart à chaque minute. Laissez tiédir.
3 Garnissez les pêches de crème sure et saupoudrez de cannelle.



Bananes épicées

2½ min

Temps d'attente : aucun

3 ou 4 bananes très fermes
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de cassonade foncée
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de tasse /50 ml de crème 35%
2 cuil. à café de rhum ou 1 cuil. à café d'essence de rhum
crème glacée

6 PERSONNES

1 Pelez les bananes, coupez-les en deux sur la longueur puis sur la largeur.

2 Faites fondre le beurre 30 s à MAX, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez la cassonade, la muscade, la cannelle et la crème et faites cuire 1 ½ min à MAX.

3 Ajoutez les bananes, remuez pour bien les enrober. Faites chauffer 30 s puis ajouter le rhum. Servez garnies de crème glacée.

VARIANTE

Bananes flambées : faites chauffer le rhum 15 à 20 s à MAX., versez-le dans une petite louche, faites flamber et versez sur les bananes.

Tartelettes aux cassis

6¼ min

Temps d'attente : aucun

CROÛTE
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
⅜ de tasse/40 g de chapelure Graham

GARNITURE
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sucre
¼ de cuil. à café de cannelle
1 cuil. à soupe de jus de citron ou de lime
1 tasse/225 g de cassis frais ou surgelés

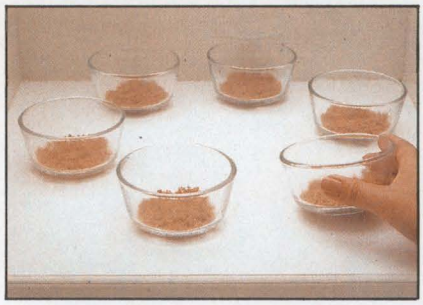
MERINGUE
1 blanc d'oeuf
1 pincée de crème de tartre
1 cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de cannelle

6 PERSONNES

Note : au goût, remplacez les cassis par des bleuets frais ou surgelés.

Préparation des tartelettes aux cassis

Faites fondre *le beurre 30 à 45 s à MAX. Ajoutez la chapelure et mélangez bien. Tassez le mélange dans 6 ramequins.*



Disposez *les ramequins en cercle dans le four; faites cuire 1 min à MAX. Mélangez tous les ingrédients de la garniture, sauf les cassis.*

Versez *les cassis dans un bol, incorporez le mélange de la garniture, faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en brassant à chaque min.*

Versez *le mélange dans les ramequins, lissez bien avec un couteau et réservez.*

Montez *le blanc d'oeuf en neige. Ajoutez la crème de tartre, le sucre et la cannelle et battez jusqu'à formation de pics. Garnissez le dessus des tartelettes.*

Faites cuire *45 à 60 s à MAX., en tournant les ramequins après 30 s. Servez chaud ou froid.*

Cuisson du chou-fleur

Le chou-fleur est un légume idéal pour la cuisson aux micro-ondes. Faites-le cuire entier ou en bouquets : il sera tendre, croquant, savoureux.

Le chou-fleur cuit aux micro-ondes est tendre et savoureux et il conserve sa couleur et ses qualités nutritives.

Choisissez un légume aux bouquets fermes et de couleur blanche. Si vous faites cuire le chou-fleur entier, laissez-le reposer pendant le temps prescrit, ce qui permet aux tiges d'être bien tendres sans que les bouquets soient trop cuits. Coupez les plus gros bouquets en deux ou en quatre, s'il y a lieu, pour assurer une cuisson uniforme dans le laps de temps prescrit.

Chou-fleur, sauce au fromage

9¼ min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de bouquets de chou-fleur
½ tasse/100 g de champignons tranchés
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre
½ tasse/125 ml de lait
2 cuil. à soupe de cheddar râpé
⅜ de tasse/75 ml de crème sure

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez, faites cuire et laissez reposer le chou-fleur. Consultez le tableau, page 119.

2 Entre-temps, mélangez beurre et champignons dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en brassant après 1 min.

3 Ajoutez la farine et les assaisonnements; incorporez graduellement le lait et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en brassant à chaque minute.

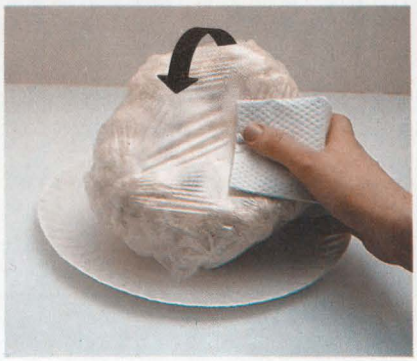
4 Ajoutez le fromage, faites fondre 15 s à MAX. Incorporez la crème sure, versez sur le chou-fleur chaud et servez.

VARIANTE

Mélangez ¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche (pain de son) et 2 cuil. à soupe de beurre, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en brassant 1 ou 2 fois. Saupoudrez sur le chou-fleur.

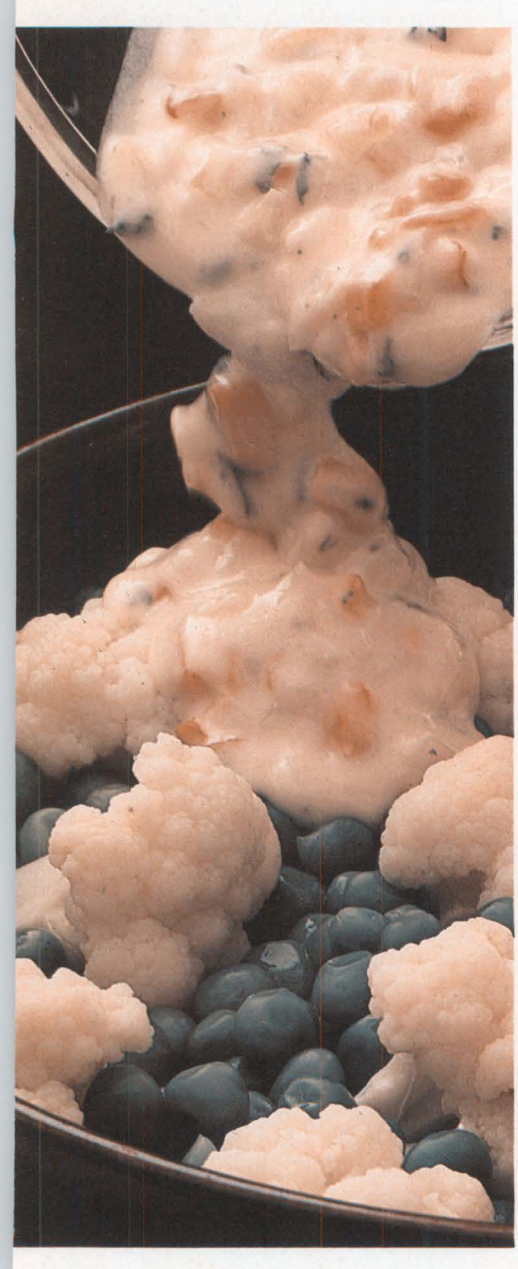
Préparation du chou-fleur entier

Choisissez *un chou-fleur de 1 lb/450 g, enlevez les feuilles et coupez la tige. Lavez à l'eau courante et asséchez.*



Enveloppez *dans une pellicule plastique, déposez sur une assiette, la tige vers le haut. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Tournez.*

Faites cuire *3 ou 4 min à MAX. Tournez l'assiette de moitié à chaque minute. Laissez reposer 3 min.*



Chou-fleur et petits pois en sauce

Chou-fleur et petits pois en sauce

10½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 chou-fleur de ⅝ de lb/275 g défait en bouquets
½ tasse/100 g de pois surgelés
2 cuil. à soupe d'eau

SAUCE
1 oignon, haché finement
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅜ de tasse/75 ml de crème légère
⅜ de tasse/75 ml de bouillon de poulet
1 cuil. à soupe de poivron rouge, finement haché
1 cuil. à café de persil haché
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez le chou-fleur, les pois et l'eau dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et faites cuire 6 à 8 min à MAX., en brassant 1 fois. Laissez reposer, couvert, pendant 2 ou 3 min.
2 Faites fondre oignon et beurre pendant 3 ou 4 min à MAX.
3 Incorporez la farine puis ajoutez les autres ingrédients. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en brassant à chaque minute.
4 Égouttez les légumes, versez la sauce, mélangez bien et servez immédiatement.

Chou-fleur bonne femme

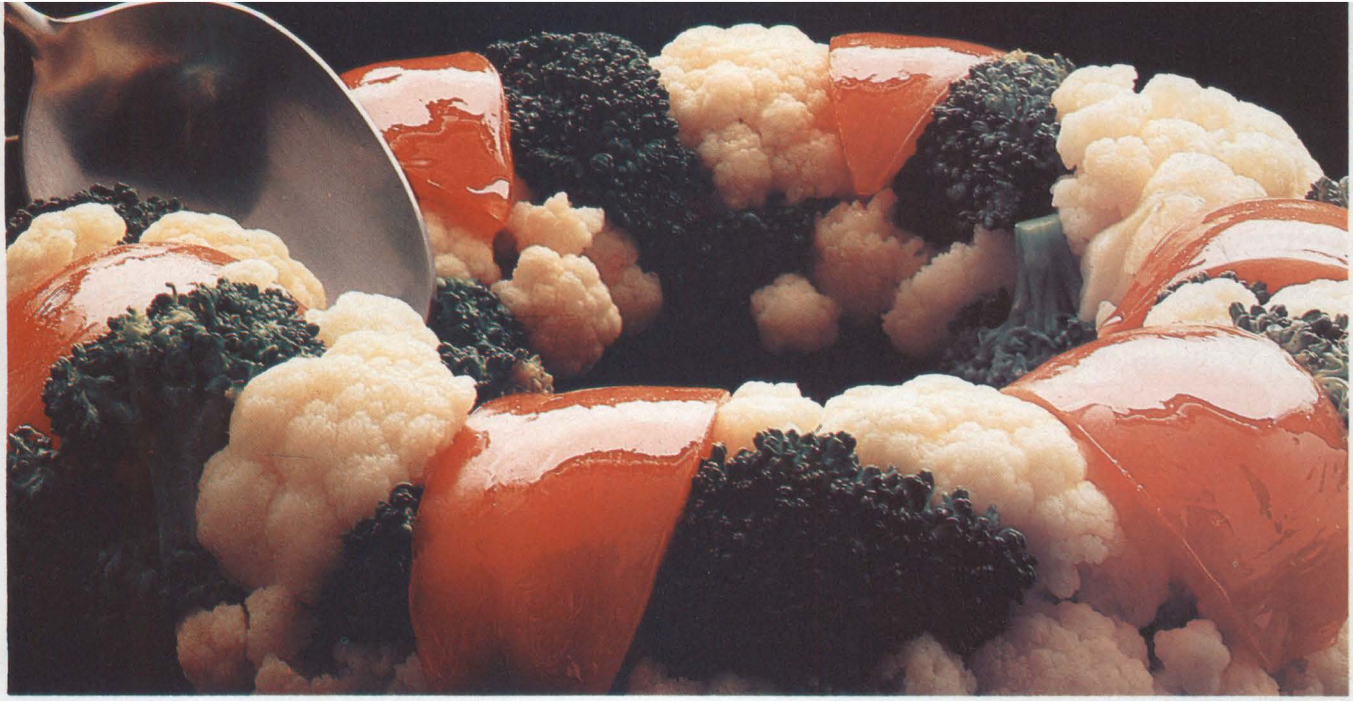
20 min

Temps d'attente : 5 min

½ tasse/100 g de beurre fondu (voir Micro-trucs, p. 120)
1 gros chou-fleur
¾ de lb/350 g de pommes de terre nouvelles
¾ de lb/350 g de jeunes carottes, bien brossées
1 oignon, coupé en 8 quartiers
2 cuil. à soupe d'eau

6 À 8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre et réservez.
2 Déposez le chou-fleur, la tige vers le haut, à une extrémité d'un plateau oval de 14 po/35 cm ou de 12 po/30 cm.
3 Pelez une lanière au centre de chaque pomme de terre; mélangez-les avec les carottes, l'oignon et le beurre fondu. Retirez les légumes avec une écumoire.
4 Disposez joliment pommes de terre, carottes et oignon sur le plateau. Arrosez d'un peu d'eau et couvrez.
5 Faites cuire 15 ou 16 min à MAX., jusqu'à tendreté. Tournez le plateau toutes les 4 min et le chou-fleur à mi-cuisson.
6 Laissez reposer 5 min; arrosez du beurre fondu.



Couronne de légumes

13 min

Temps d'attente : 3 min

1 tomate, graines enlevées et coupée en 6 quartiers
1 lb/450 g de brocoli, en bouquets de 2 po/5 cm
1 gros chou-fleur, défait en bouquets
⅜ de tasse/75 ml d'eau
4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
6 À 8 PERSONNES

1 Disposez les quartiers de tomate, l'intérieur vers le haut, dans un moule tubulaire de 9 po/23 cm (5 tasses/1,25 l) et réservez.
2 Versez le brocoli et le chou-fleur dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, ajoutez l'eau et couvrez. Faites cuire 10 à 12 min à MAX., en remuant toutes les 4 min; égouttez.
3 Disposez les légumes cuits sur les tomates, en les tassant bien.
4 Faites fondre le beurre pendant 45 à 60 s à MAX. Ajoutez le jus de citron et assaisonnez au goût. Versez sur les légumes puis faites chauffer le tout 2 min à MAX. Laissez reposer 3 min puis renversez sur une assiette de service.

Micro-trucs

Des amandes grillées pour saupoudrer le brocoli et le chou-fleur et aussi la volaille et le poisson, particulièrement la truite pochée au court-bouillon, quelle excellente idée ! Faites fondre 1 cuil. à soupe de beurre pendant 1 min à MAX., dans un bol couvert. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'amandes blanchies en lamelles et faites brunir 3 ½ ou 4 ½ min à MAX., en brassant 1 fois. Laissez reposer 5 min.

Temps de cuisson du chou-fleur

Légume	Quantité	Temps de cuisson à MAX.	Instructions
Chou-fleur frais entier	1 lb/450 g	6 à 8 minutes	Faites cuire selon les indications de la p. 118. Assaisonnez au goût et laissez reposer 3 min.
Chou-fleur frais bouquets	10 oz/275 g	5 ou 6 min	Versez dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l, ajoutez ⅜ de tasse/75 ml d'eau, couvrez et faites cuire. Remuez 1 fois. Laissez reposer, couvert, 2 ou 3 min. Égouttez.
	1 lb/450 g	6 ou 7 min	Voir instructions ci-dessus.
Chou-fleur surgelé bouquets	½ lb/225 g	5 ou 6 min	Versez dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez et faites cuire. Remuez 1 fois. Laissez reposer, couvert, 3 min. Égouttez et assaisonnez au goût.
	1 lb/450 g	8 ou 9 min	Utilisez une casserole de 7 ½ tasses/2 l et faites comme ci-dessus.

Plateau végétarien, sauce au fromage

17½ min

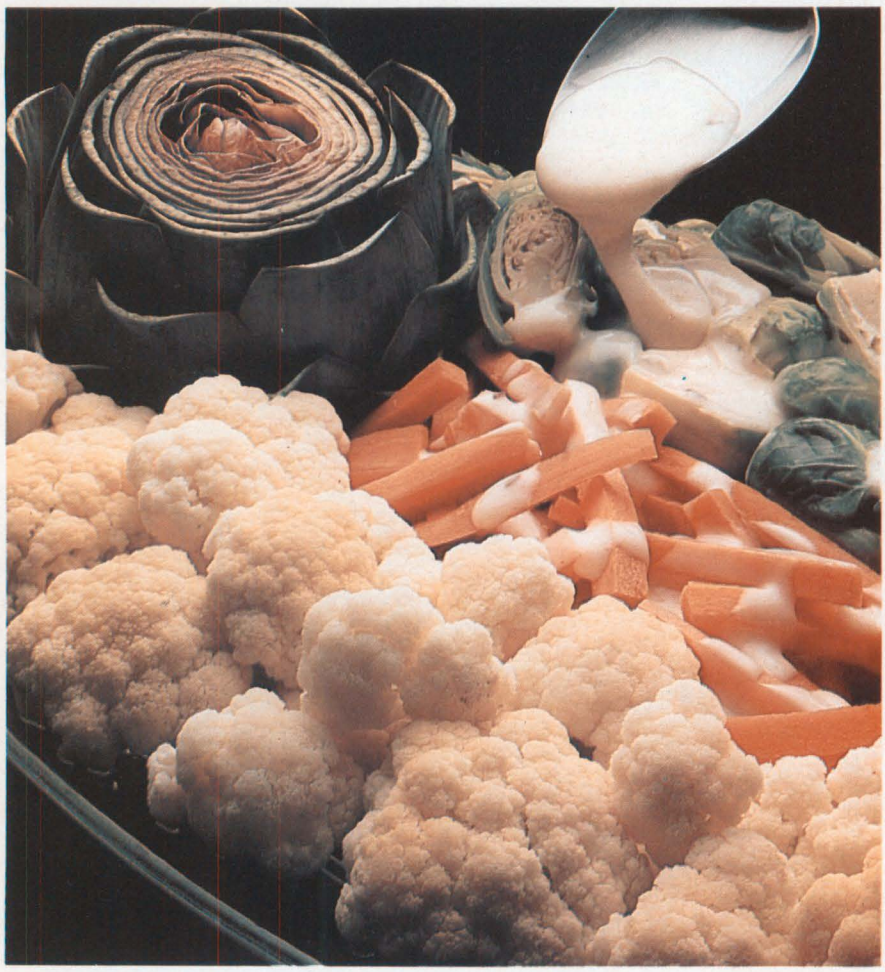
Temps d'attente : 5 min

1 gros artichaut
½ lb/225 g de choux de Bruxelles, nettoyés et coupés en deux
1 gros chou-fleur, défait en bouquets
½ lb/225 g de carottes, coupées en bâtonnets de 2 ½ x ¼ de po/6,5 x 0,6 cm
2 cuil. à soupe d'eau

SAUCE AU FROMAGE
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à café de moutarde préparée
sel et poivre
4 cuil. à soupe de cheddar râpé

6 À 8 PERSONNES

1 Enlevez la tige de l'artichaut, retirez les feuilles du bas et coupez la partie supérieure.
2 Rincez à l'eau froide, asséchez et enveloppez dans une pellicule plastique. Faites cuire 3 min à MAX., retirez la pellicule plastique et déposez l'artichaut dans le plateau.
3 Disposez les carottes au centre du plateau, étalez les choux de Bruxelles et les bouquets de chou-fleur, arrosez d'un peu d'eau et couvrez avec une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 10 ou 11 min à MAX., en tournant le plateau 2 fois. Laissez reposer 5 min.
4 Faites fondre le beurre pendant 30 s à MAX., dans une casserole de 2 ½ tasses/600 ml. Ajoutez farine, lait, moutarde, sel et poivre au goût. Faites cuire 3 min à MAX, en remuant à chaque minute. Ajoutez le fromage, faites fondre 1 min; versez sur les légumes et servez immédiatement.



Légumes variés pimentés

13 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de champignons
2 courgettes, coupées en lanières de 2 ½ x ¼ de po/6,5 x 0,6 cm
1 gros chou-fleur, défait en bouquets
1 carotte, coupée en bâtonnets de 2 ½ x ¼ de po/6,5 x 0,6 cm
2 cuil. à soupe d'eau
lamelles de piments doux en boîte
beurre fondu (voir ci-dessous)

6 À 8 PERSONNES

1 Disposez champignons et courgettes au centre d'une assiette de 12 à 14 po/30 à 35,5 cm.

2 Étalez joliment le chou-fleur et les carottes sur les bords, arrosez d'eau et couvrez.

3 Faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en tournant l'assiette 2 fois pendant la cuisson. Vérifiez la cuisson des légumes à l'aide d'une fourchette; laissez reposer 5 min.

4 Garnissez de piments doux, préparez le beurre fondu et servez avec les légumes.

Micro-trucs

Beurre fondu : *mesurez ½ tasse/100 g de beurre dans un bol, couvrez et faites fondre 5 ou 6 min à MAX., en brassant toutes les 3 min. Écumez et ajoutez 1 cuil. à café de jus de citron, au goût.*

Préparation des légumes : *pour assurer une cuisson uniforme, disposez d'abord les légumes exigeant un temps de cuisson prolongé sur les bords de l'assiette; ensuite, les légumes prenant un peu moins de temps à cuire et, enfin, les légumes qui cuisent rapidement au centre de l'assiette.*

Poulet en morceaux

Le poulet en morceaux est peu coûteux et s'apprête facilement. Le four micro-ondes vous permet de cuisiner des plats savoureux et succulents en un rien de temps. Ils vont également du four à la table !

La peau du poulet ne brunit pas dans le four micro-ondes : la saveur de la chair est la même mais la volaille sera certes plus appétissante si vous la badigeonnez ou l'enrobez avec un agent de brunissement. Le poulet cuit aux micro-ondes est tendre et savoureux, surtout si vous préparez une sauce pour l'accompagner. Les plats de poulet en sauce cuisent plus rapidement si vous réglez le four à MAX. Les plats en crème ne supportent toutefois pas cette chaleur.

Disposez toujours les morceaux les plus charnus vers l'extérieur et tournez le poulet au moins une fois pendant la cuisson.

Poulet chasseur à l'italienne

25 min

Temps d'attente : 5 min

2 ¼ lb/1 kg de morceaux de poulet
1 oignon, émincé

SAUCE
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 gousse d'ail, aplatie
1 feuille de laurier
½ cuil. à café d'origan ou de basilic
¼ de cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de thym

4 À 6 PERSONNES

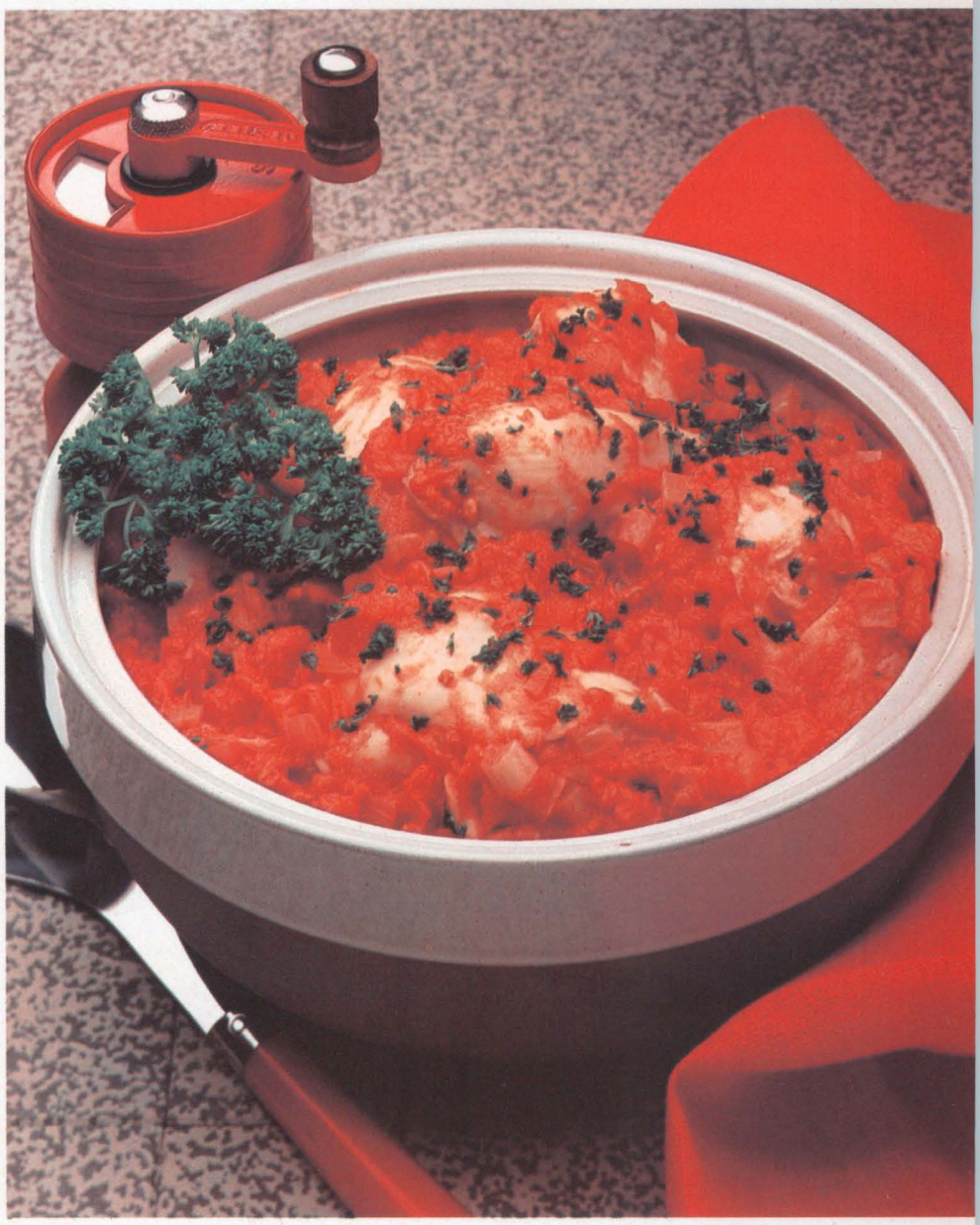
1 Mélangez tous les ingrédients de la sauce.

2 Disposez le poulet, parties charnues vers l'extérieur, dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l; ajoutez l'oignon puis versez la sauce.

3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 10 min à MAX. Remuez la sauce et tournez le poulet, couvrez de nouveau et faites cuire encore 15 min, jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre.

4 Laissez reposer, couvert, 5 min; servez avec du riz.

VARIANTE
Ajoutez 4 oz/100 g de champignons tranchés à mi-cuisson.



Poulet en sauce crémeuse

29 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon, émincé
1 branche de céleri, émincée
2 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml de crème légère
1 cuil. à soupe de persil frais, haché, ou 1 cuil. à café de persil séché
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de marjolaine
¼ de cuil. à café de sel
poivre
2 ¼ lb/1 kg de poulet en morceaux
persil frais haché

4 À 6 PERSONNES

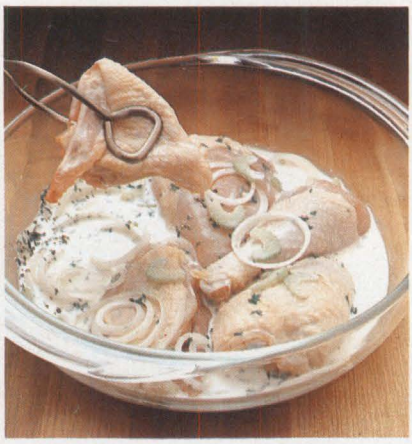
1 Mettez le beurre, l'oignon et le céleri dans une casserole de 10 à 12 ½ tasses/2,5 à 3 l et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez la farine, le bouillon de poulet, la crème, les fines herbes et les assaisonnements.

2 Ajoutez le poulet, en tournant les morceaux dans la sauce et en les disposant de sorte que les parties charnues soient vers l'extérieur. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.

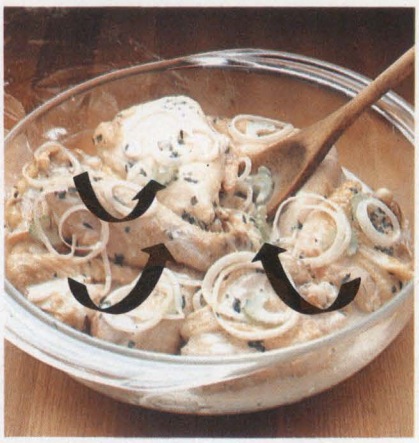
3 Faites cuire 5 min à MAX. Diminuez à MED., laissez cuire 20 min; à mi-cuisson, tournez les morceaux de poulet.

4 À la fin du temps de cuisson, remuez, couvrez et laissez en attente, 5 min. Saupoudrez de persil au moment de servir.

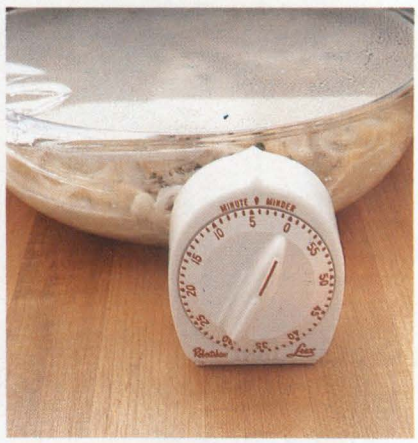
Préparation du poulet en sauce crémeuse



Mélangez *sauce et poulet dans un grand bol. Enrobez bien chaque morceau et mettez les parties charnues vers l'extérieur.*



Couvrez *et faites cuire tel qu'indiqué. À mi-cuisson, tournez les morceaux de poulet et remuez la sauce.*



Poursuivez *la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre; laissez reposer, couvert, pendant 5 min.*

Poulet à la suisse

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de poulet, désossées (⅜ de lb/175 g chacune)

SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
⅓ de tasse/60 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
⅓ de tasse/60 ml de crème légère
4 oz/100 g d'emmenthal râpé

4 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la sauce, sauf le fromage. Faites cuire 4 min à MAX., en fouettant le mélange 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Incorporez le fromage, laissez fondre et réservez.

2 Disposez les poitrines de poulet dans un plat peu profond, parties charnues vers l'extérieur; couvrez de papier absorbant.

3 Faites cuire 5 min à MAX.; tournez le poulet et laissez cuire encore 4 min.

4 Versez la sauce sur le poulet et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX. Couvrez et laissez reposer 5 min.

Micro-trucs

Il n'est pas nécessaire de faire brunir au préalable le poulet cuit aux micro-ondes; cependant, si désiré, vous pouvez faire frire le poulet de manière conventionnelle avant de le mettre à cuire au four micro-ondes.

Tournez le poulet de temps en temps pour assurer une cuisson uniforme. Pour un poulet qui fond dans la bouche, succulent à souhait, réglez le four à MIN. Prévoyez cependant deux fois le temps de cuisson indiqué.

Poitrines de poulet glacées au citron

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de poulet, sans peau (⅜ de lb/175 g chacune)
quelques gouttes de sauce pour brunir

GLACE AU CITRON
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron frais
¼ de cuil. à café de zeste de citron finement râpé
¼ de cuil. à café de moutarde forte
sel
1 gousse d'ail, écrasée (facultatif)
persil frais haché

4 PERSONNES

1 Badigeonnez chaque poitrine de sauce pour brunir.
2 Disposez les poitrines, l'os vers le haut, sur une grille ou dans un plat peu profond.
3 Mélangez tous les ingrédients de la glace et badigeonnez le poulet avec la moitié du mélange. Couvrez de papier absorbant et faites cuire 5 min à MAX.
4 Tournez le poulet et badigeonnez de nouveau avec le reste de la sauce. Faites cuire encore 10 à 15 min, en tournant le plat 1 fois durant la cuisson. Couvrez et laissez reposer 5 min.

Coq au vin

26 min

Temps d'attente : 5 min

¼ de lb/100 g de bacon, coupé en morceaux
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge sec
⅝ de tasse/150 ml d'eau
2 cuil. à soupe de persil haché
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de thym
½ cube de bouillon de poulet
1 gousse d'ail, écrasée
sel et poivre
4 oz/100 g de champignons, tranchés

Poitrines de poulet glacées au citron.

1 gros oignon, émincé
2 ¼ lb/1 kg de poulet en morceaux

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon 3 min à MAX., dans un plat de 12 ½ tasses/3 l couvert de papier absorbant.
2 Ajoutez la farine puis les liquides, les fines herbes, le cube de bouillon, l'ail et les assaisonnements. Incorporez champignons, oignon et poulet.
3 Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 15 min à MAX. Remuez la sauce et déplacez les morceaux les moins cuits vers les bords de la casserole.
4 Poursuivez la cuisson, à découvert, pendant 8 à 11 min.
5 Remuez, couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.

Poulet et légumes

27 min

Temps d'attente : 5 min

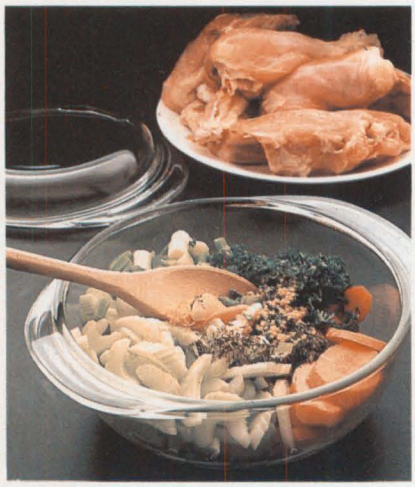
½ lb/225 g de carottes, tranchées minces
2 branches de céleri, tranchées minces
3 petits oignons, émincés
1 cuil. à soupe de persil frais haché
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café de zeste de citron finement râpé
½ cuil. à café de basilic
¼ de cuil. à café de thym
¼ de cuil. à café de sel
poivre
2 ¼ lb/1 kg de poulet en morceaux

4 À 6 PERSONNES

VARIANTE

Transformez ce plat en festin printanier en remplaçant les légumes d'hiver par des pois et des haricots verts frais. Si vous choisissez les pois, remplacez le basilic et le thym par de la menthe séchée ou saupoudrez le dessus du plat de menthe fraîche hachée au moment de servir. Enfin, garnissez les haricots verts de fenouil frais ou d'un peu d'aneth séché.

Préparation du poulet aux légumes



Mélangez *tous les ingrédients, sauf le poulet, dans un bol à mélanger de 4 tasses/1 l; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 min à MAX.*

Disposez *les morceaux de poulet dans une casserole peu profonde de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Versez les légumes sur le poulet et couvrez d'une pellicule plastique.*

Faites cuire *15 min à MAX., en tournant et en arrosant le poulet toutes les 5 min. Baissez à MED., poursuivez la cuisson de 8 à 10 min et laissez reposer 5 min.*

Pilons de poulet barbecue

16 min

Temps d'attente : 2 min

8 pilons de poulet (poids total, environ 1 ½ lb/700 g)
2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon, haché très finement
½ cuil. à café de moutarde sèche
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
6 cuil. à soupe de ketchup
3 cuil. à soupe de cassonade

4 PERSONNES

1 Disposez les pilons, l'os vers le centre, dans une casserole peu profonde, ronde ou rectangulaire. Faites cuire 4 min, à MAX., non couvert. Réservez.
2 Mélangez beurre, oignon, moutarde et sauce Worcestershire; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 2 min à MAX. Ajoutez le vinaigre, le ketchup et la cassonade et faites cuire encore 1 min à MAX.

Pilons de poulet barbecue

3 Tournez les pilons de poulet et badigeonnez chacun avec 1 cuil. à soupe de sauce.
4 Faites cuire, non couvert, pendant 4 min à MAX. Tournez les pilons, badigeonnez avec le reste de la sauce et poursuivez la cuisson pendant 5 min, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 2 min.

Arroz con pollo

31 min

Temps d'attente : 3 min

1 oignon, émincé
4 cuil. à soupe de beurre
1 ½ tasse/350 g de riz à longs grains
½ cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de sel
½ cuil. à café d'assaisonnement aux fines herbes
1 cube de bouillon de poulet
2 ¾ tasses/675 ml d'eau bouillante
1 lb/450 g de poitrines de poulet, désossées et débarrassées de leur peau

Arroz con pollo

1 gousse d'ail, écrasée (facultatif)
3 cuil. à soupe de jus de citron
2 tomates, coupées en morceaux
1 petit poivron vert, coupé en morceaux

4 À 6 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre et l'oignon, 4 min à MAX., dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, couverte d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Ajoutez le riz, le curcuma, le sel, les herbes, le cube de bouillon et l'eau bouillante. Mélangez bien, couvrez de la pellicule plastique et faites cuire 3 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., poursuivez la cuisson 12 min, en brassant à mi-cuisson. Laissez reposer, couvert, 5 min.
3 Taillez le poulet en lanières de 2 ½ x ½ po/6 x 1 cm, déposez-les dans un bol avec l'ail et le jus de citron. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Incorporez le poulet, les tomates et le poivron au riz et mélangez bien. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Retirez la casserole du four et laissez reposer, couvert, 3 min.

Repas dans une tasse

Le four micro-ondes : outil précieux pour préparer des repas nutritifs convenant à une personne.

Pour un repas ou un casse-croûte nutritif et vite préparé, essayez un des nombreux repas dans une tasse, si vite et bien fait au four micro-ondes.

Voici quatre recettes de base que vous pouvez adapter à l'infini. Transformez les restes de pommes de terre et de pâtes en délicieux repas : ajoutez simplement quelques morceaux de viande cuite et un peu de sauce et assaisonnez, au goût, de cari ou de chili en poudre. Enfin, saupoudrez de fines herbes ou de fromage râpé, au goût.

Crème au chocolat

2 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml de lait
1 oz/25 g de chocolat non sucré, coupé en petits morceaux
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sucre

1 PERSONNE

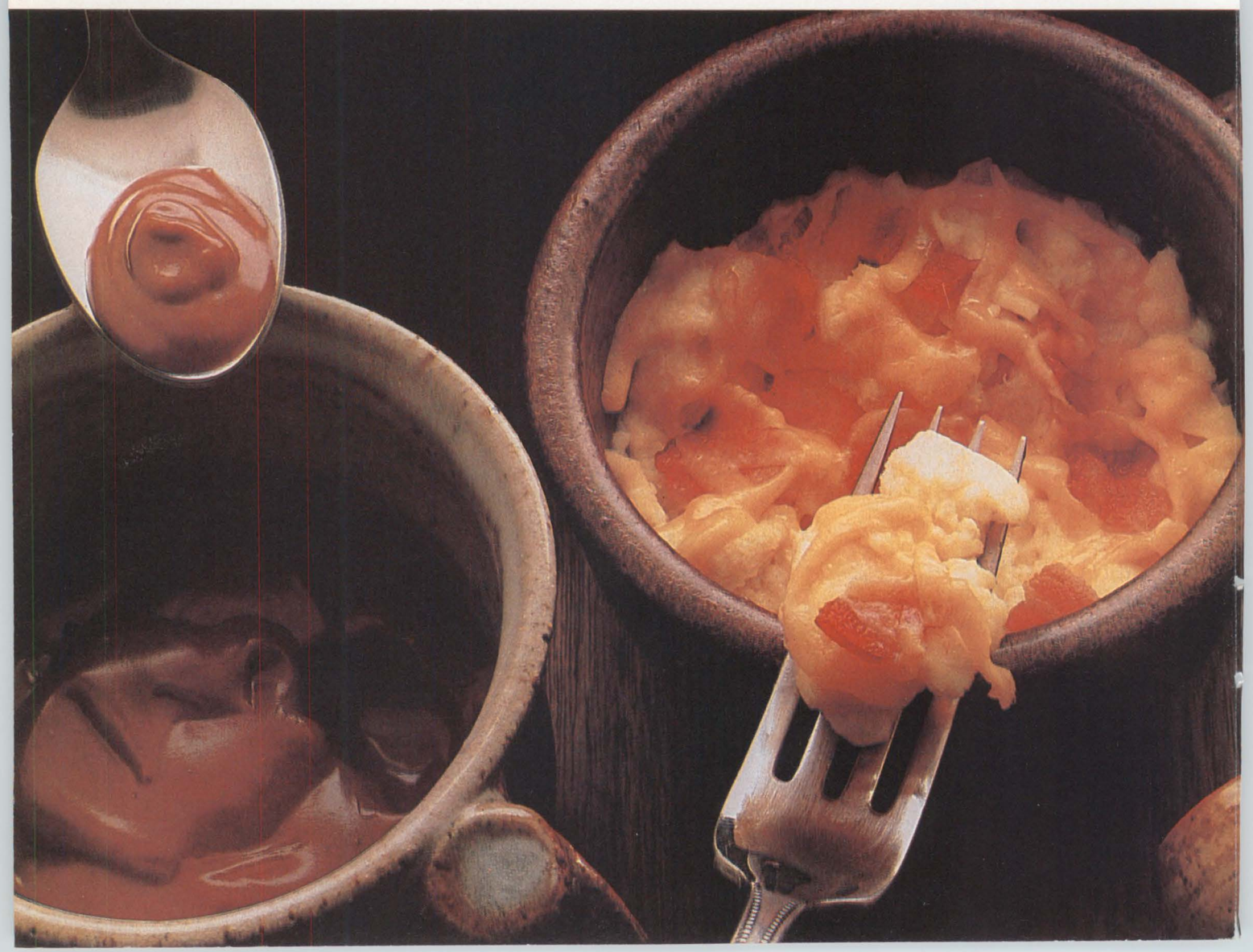
1 Versez le lait et le chocolat dans une tasse ou un petit bol.

2 Faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX., mais ne laissez pas bouillir. Mélangez bien.

3 Mélangez fécule de maïs et sucre et incorporez au premier mélange. Faites chauffer 1 ou 1 ¼ min, pour amener au point d'ébullition, en brassant à mi-temps et à la fin du temps de cuisson. Ne laissez pas bouillir.

VARIANTE

Cannelle et noix : ajoutez une bonne pincée de cannelle au mélange fécule et sucre. Faites cuire puis saupoudrez de noix hachées au moment de servir.



Oeufs brouillés

1¼ min

Temps d'attente : 2 min

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ou 2 oeufs
1 cuil. à soupe de lait ou d'eau
sel et poivre
1 tranche de bacon, émiettée

1 PERSONNE

1 Faites fondre le beurre pendant 30 à 45 s à MAX., dans une tasse couverte.
2 Ajoutez l'oeuf, le lait, le sel et le poivre; mélangez bien à la fourchette.
3 Faites cuire 45 à 60 s (1 oeuf) ou 1 ou 1 ½ min (2 oeufs) à MAX., en remuant 1 fois délicatement.
4 Retirez la tasse du four avant que les oeufs ne soient trop cuits et laissez reposer 2 min. Saupoudrez de bacon émietté.

Soupe poulet et tomate

2 min

Temps d'attente : aucun

¾ de tasse/175 ml de lait
½ cube de bouillon de poulet, émietté
½ cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de poulet cuit, coupé en petits dés
1 petite tomate, débarrassée de ses graines et coupée en dés
½ cuil. à café de persil frais haché

1 PERSONNE

1 Versez tous les ingrédients, sauf le persil, dans une tasse.
2 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'au point d'ébullition. Ajoutez le persil et servez.

VARIANTE
Remplacez le poulet par de la dinde ou du jambon cuit, en petits dés.

Fricassée

2 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de pomme de terre cuite
¼ de lb/100 g de boeuf, de porc ou d'agneau cuit, haché ou coupé en petits dés
1 cuil. à soupe de sauce, de bouillon ou de sauce Worcestershire
2 cuil. à soupe de ketchup
1 petit oignon, émincé
sel et poivre

1 PERSONNE

1 Tranchez la pomme de terre ou réduisez-la en purée. Versez dans une tasse.
2 Mélangez viande, sauce et 1 cuil. à soupe de ketchup. Ajoutez l'oignon et les assaisonnements.
3 Versez ce mélange sur la pomme de terre, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 2 min à MAX. Garnissez de ketchup.

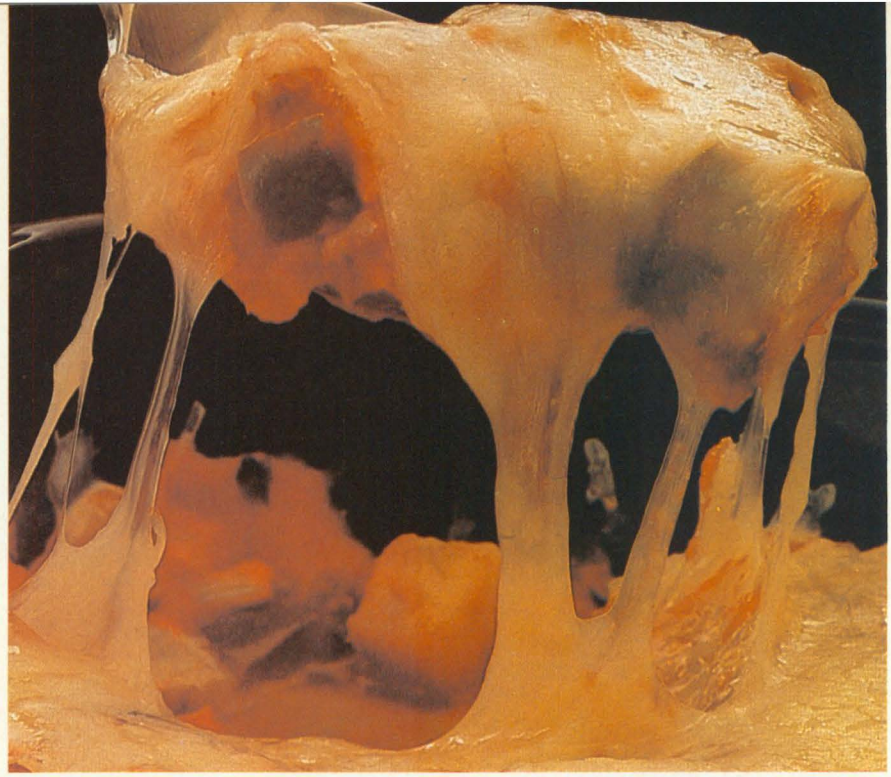
Courgettes au gratin

7 min

Temps d'attente : 2 min

1 cuil. à café d'huile d'olive
2 petits oignons, hachés finement
2 cuil. à soupe de poivron vert en petits dés
1 pincée d'origan
1 pincée de basilic ou de marjolaine
1 courgette, en petits dés
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe d'eau
¼ de tasse de cheddar râpé
poivre
1 cuil. à café de parmesan râpé

1 PERSONNE

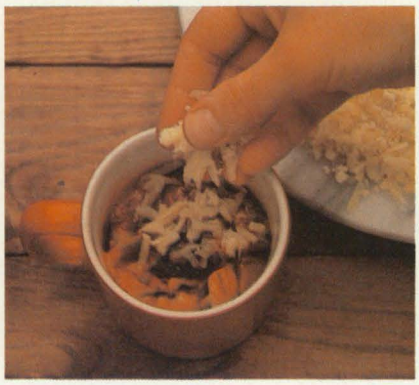


Préparation des courgettes au gratin

Versez *huile, oignons, poivron et fines herbes dans une tasse ou un bol. Couvrez à moitié d'une pellicule plastique.*

Faites cuire *3 min à MAX., ajoutez la courgette et faites cuire encore 3 min à MAX.*

Incorporez *la pâte de tomates, l'eau, la moitié du fromage et le poivre, au goût. Faites cuire 1 min à MAX.*



Saupoudrez *du reste du cheddar et du parmesan, couvrez et laissez reposer 2 min avant de servir.*

Spaghetti au jambon

2 min

Temps d'attente : 1 min

4 oz/100 g de spaghetti cuit
¼ de tasse/50 g de jambon cuit, en petits dés
2 tomates, pelées et coupées en petits cubes
4 champignons, hachés
⅓ de tasse/60 ml de crème légère
sel et poivre
½ cuil. à café de persil frais haché

1 PERSONNE

1 Versez tous les ingrédients, sauf le persil, dans une tasse ou un petit bol et mélangez bien.
2 Couvrez à moitié d'une pellicule plastique et faites cuire 2 min à MAX.
3 Laissez reposer 1 min. Mélangez bien, saupoudrez de persil haché et servez.

Micro-trucs

Doublez les quantités données pour les courgettes au gratin et utilisez 2 tasses ou bols individuels. Augmentez aussi le temps de cuisson indiqué : à l'étape 2, faites cuire 4 min chaque fois et 1 ½ min à l'étape 3. Faites tel qu'indiqué à l'étape 4.

Cuisine pour congélation : le porc en casserole

En quelques minutes, transformez un plat congelé en repas complet délicieux et savoureux. Voici comment apprêter de quatre manières une recette de base de porc en casserole.

Le porc est une viande qui se congèle et se dégèle sans perdre sa saveur. Préparez la recette de base, en 30 min, divisez-la en quatre portions égales et congelez. Le moment venu, il ne suffira que de quelques minutes pour dégeler la quantité nécessaire aux micro-ondes.

Le porc en casserole à l'ancienne marie bien la saveur vive du gingembre frais aux légumes, mais il est préférable de l'ajouter après décongélation seulement. Le porc à l'espagnole est rehaussé de tomates et de poivrons, le porc à la chinoise de germes de haricot et de pousses de bambou et le porc à l'allemande de choucroute.

Porc à l'espagnole

Porc en casserole : recette de base

30 min

Temps d'attente : 5 min

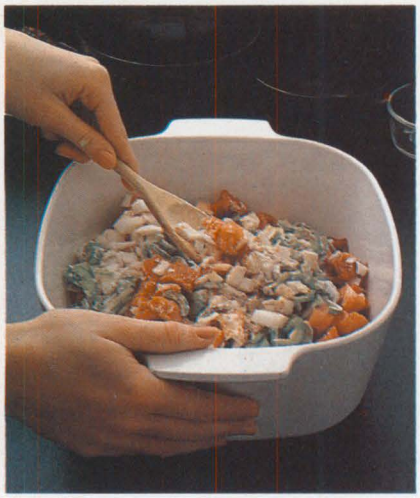
4 lb/1,8 kg de porc désossé, coupé en cubes de ½ po/1 cm
2 oignons, émincés
2 branches de céleri, en tranches minces
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de cayenne (facultatif)

QUANTITÉ : 4 CONTENANTS

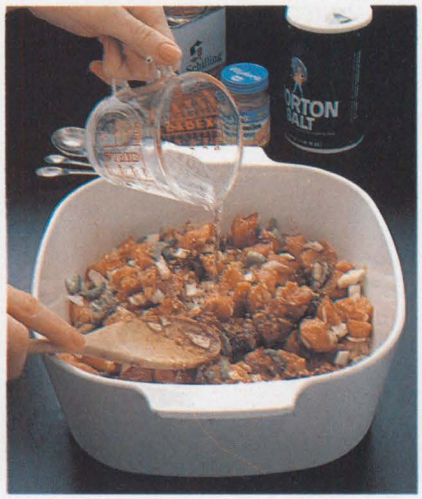
Notes sur la congélation

La décongélation demande environ 9 à 12 min au four micro-ondes (voir étapes ci-dessous). Faites réchauffer ensuite 8 à 10 min à MAX. Laissez reposer 5 min puis servez avec du riz ou des pommes de terre.

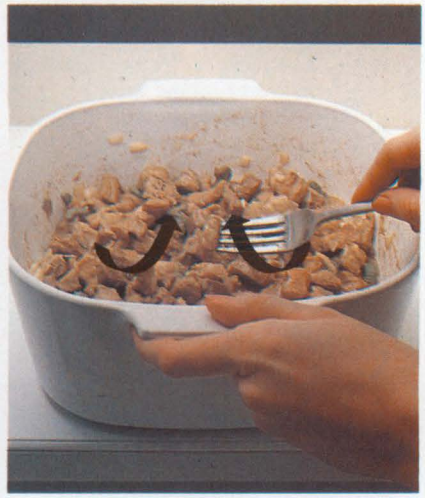
Préparation de la recette de base du porc en casserole



Mélangez *viande, légumes, bouillon de poulet et farine dans une casserole de 22 ½ tasses/5,5 l.*

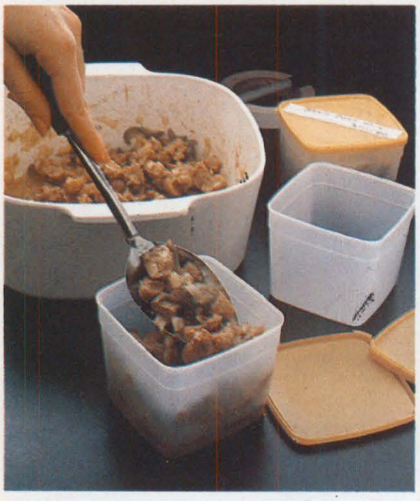


Ajoutez *les autres ingrédients, couvrez et faites cuire 10 min à MAX. Remuez, couvrez de nouveau et réglez le four à MED.*



Faites cuire *20 min, jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min et retirez la feuille de laurier avant de congeler.*

Congélation et décongélation du porc en casserole



Pour congeler : *divisez le mélange en quatre. Versez dans des contenants en plastique ou des sacs, fermez, étiquetez et congelez jusqu'à 9 mois.*

Pour décongeler : *versez le contenu dans une casserole de 5 tasses/1,25 l; faites décongeler au four micro-ondes pendant 9 à 12 min à MED.*

Défaites *le mélange à la fourchette au bout de 5 min et remuez une autre fois après 3 min.*

Porc en casserole à la chinoise

9 min

Temps d'attente : 5 min

¼ de tasse/50 ml d'eau ou de sherry sec
¼ de tasse/50 ml de sauce soya
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
2 branches de céleri, en tranches
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 contenant de porc en casserole, le contenu décongelé
1 boîte de 1 lb/450 g de légumes à la chinoise, égouttés
1 boîte de 8 oz/225 g de pousses de bambou, égouttées
½ tasse/100 g d'oignons hachés
½ tasse/100 g de nouilles sautées pour chow mein

4 PERSONNES

1 Mélangez eau ou sherry, sauce soya et fécule de maïs et faites chauffer 1 min à MAX., en brassant 1 fois.
2 Faites fondre le beurre et le céleri dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, 2 min à MAX. Incorporez la sauce et les autres ingrédients, sauf les nouilles.
3 Faites cuire 6 min à MAX., en brassant 1 fois. Laissez reposer 5 min. Faites cuire les nouilles de manière conventionnelle et servez le porc sur un nid de nouilles.

Porc en casserole à l'allemande

8 min

Temps d'attente : 5 min

2 pommes, coupées en morceaux
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 contenant de porc en casserole, le contenu décongelé
1 boîte de 12 oz/350 g de choucroute, rincée et bien égouttée
¼ de tasse/50 g de cassonade foncée
½ cuil. à café de graines de carvi
¼ de tasse/50 g de noix hachées

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre avec les pommes dans une casserole couverte de 10 tasses/2,5 l, 2 min à MAX. Versez la moitié dans un bol.
2 Incorporez la farine au reste des pommes puis ajoutez le porc, la choucroute, la moitié de la cassonade et les graines de carvi. Couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., en brassant 1 fois.
3 Mélangez les pommes en réserve, le reste de la cassonade et les noix. Saupoudrez sur le dessus du porc, faites chauffer, non couvert, 1 min à MAX. Laissez reposer 5 min.

En haut, à droite : *porc en casserole à l'allemande*
Ci-dessous : *porc en casserole à la chinoise*

Porc en casserole à l'ancienne

Porc en casserole à l'ancienne

8 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon, pelé et haché
½ lb/225 g de carottes, pelées et coupées en bâtonnets de 1 po/2,5 cm
1 po/2,5 cm de gingembre frais, râpé
4 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de farine tout usage
1 boîte de 7 oz/200 g de maïs sucré
1 contenant de porc en casserole, le contenu décongelé
sel
2 cuil. à soupe de gin

4 PERSONNES

1 Mélangez oignon, carottes, gingembre et beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX.
2 Incorporez la farine puis ajoutez le maïs, le porc et le sel. Mélangez bien, arrosez de gin.
3 Couvrez et faites chauffer 6 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Retirez du four et laissez reposer 5 min.

Porc à l'espagnole

9 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, émincée
1 poivron vert, en tranches
1 poivron jaune, en tranches
1 lb/450 g de tomates, pelées et coupées
½ cuil. à café de thym
½ cuil. à café de sauge
1 contenant de porc en casserole, le contenu décongelé
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
⅓ de tasse/60 ml de pâte de tomates

SAUCE
1 cuil. à soupe de pâte d'anchois ou 4 anchois, hachés
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de câpres, bien égouttées
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 gousse d'ail, écrasée

4 PERSONNES

1 Mélangez huile, ail et poivrons dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Ajoutez les tomates et faites cuire 1 min.
2 Retirez la casserole du four et incorporez le thym et la sauge. Ajoutez le porc, le vin et la pâte de tomates. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en brassant à mi-cuisson.
3 Écrasez et mélangez pâte d'anchois, huile et câpres; incorporez le vinaigre et l'ail.
4 Incorporez le tout au porc en casserole, faites chauffer 1 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.

Comment vérifier la cuisson des aliments

Les techniques de vérification sont les mêmes, à quelques exceptions près, que celles des aliments cuits de manière conventionnelle.

Les aliments cuits aux micro-ondes présentent certaines caractéristiques. Ainsi, les gâteaux, même parfaitement cuits, ont une couleur pâle. Pour vérifier la cuisson des aliments, il suffit de procéder comme vous avez l'habitude de le faire : pour un gâteau, par exemple, insérez la pointe d'un bâtonnet au centre; le gâteau est cuit si la pointe reste propre. Autre méthode de vérification : les bords du gâteau se décollent de la paroi du moule.

En règle générale, la viande est cuite si vous pouvez facilement y insérer les dents d'une fourchette. Par contre, utilisez une sonde ou un thermomètre pour une plus grosse pièce de viande : glissez-la au centre, dans la partie la plus charnue du rôti, en évitant le gras et les os. Au cours des 10 min de temps d'attente, la température interne du rôti augmentera de 50° F/10° C.

Les légumes sont prêts si vous pouvez les piquer facilement à la fourchette. Vérifiez seulement après le temps d'attente, car la cuisson se poursuit pendant ces quelques minutes. Vérifiez la cuisson du chou-fleur et du brocoli en piquant les tiges, plutôt que les bouquets.

Pour vérifier la cuisson des légumes, retirez délicatement la pellicule plastique et piquez-les avec une fourchette.

Savoir quand retirer les aliments du four micro-ondes

Il est absolument indispensable de retirer certains aliments du four micro-ondes avant qu'ils ne soient complètement cuits, car la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Voilà une des différences fondamentales par rapport à la cuisson conventionnelle.

Le temps d'attente est essentiel en cuisine micro-ondes : les aliments deviennent tendres et savoureux et ont une saveur incomparable. De plus, vous épargnez de l'énergie car toute la chaleur est concentrée à l'intérieur des aliments mêmes et ne provient pas d'une source extérieure, comme dans un four conventionnel.

Certains aliments doivent être retirés du four micro-ondes avant la cuisson complète : c'est le cas des crustacés dont la chair, de texture délicate, s'assèche facilement. Pour les déguster, retirez-les du four et laissez-les reposer quelques minutes; ils seront alors à leur meilleur.

Si par hasard, à la fin du temps d'attente, vous constatez que les aliments ne sont toujours pas assez cuits, remettez-les au four quelques instants seulement.

Bref, pour bien cuisiner aux micro-ondes, apprenez à connaître à fond votre four. Chaque modèle comporte de légères différences, en ce qui a trait soit à la rapidité ou à l'uniformité de cuisson. Il faudra sans doute quelque temps avant que vous puissiez déterminer avec précision les temps de cuisson nécessaires.

À droite : *la sonde déclenche l'arrêt automatique du four lorsque la viande atteint la température interne indiquée.*

Vérification de la cuisson des gâteaux

Un bâtonnet en bois *inséré au centre du gâteau en ressort propre. Évitez de piquer le bâtonnet aux endroits humides en surface.*

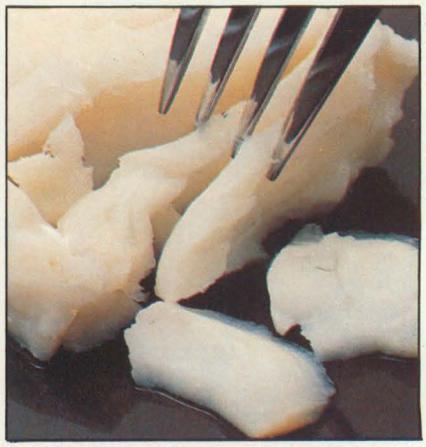
Les bords du gâteau *se décollent de la paroi du moule s'il est cuit; la surface ne brunit pas cependant.*

Si désiré, *appuyez légèrement le bout du doigt sur la surface d'un gâteau; il est cuit s'il reprend sa forme.*

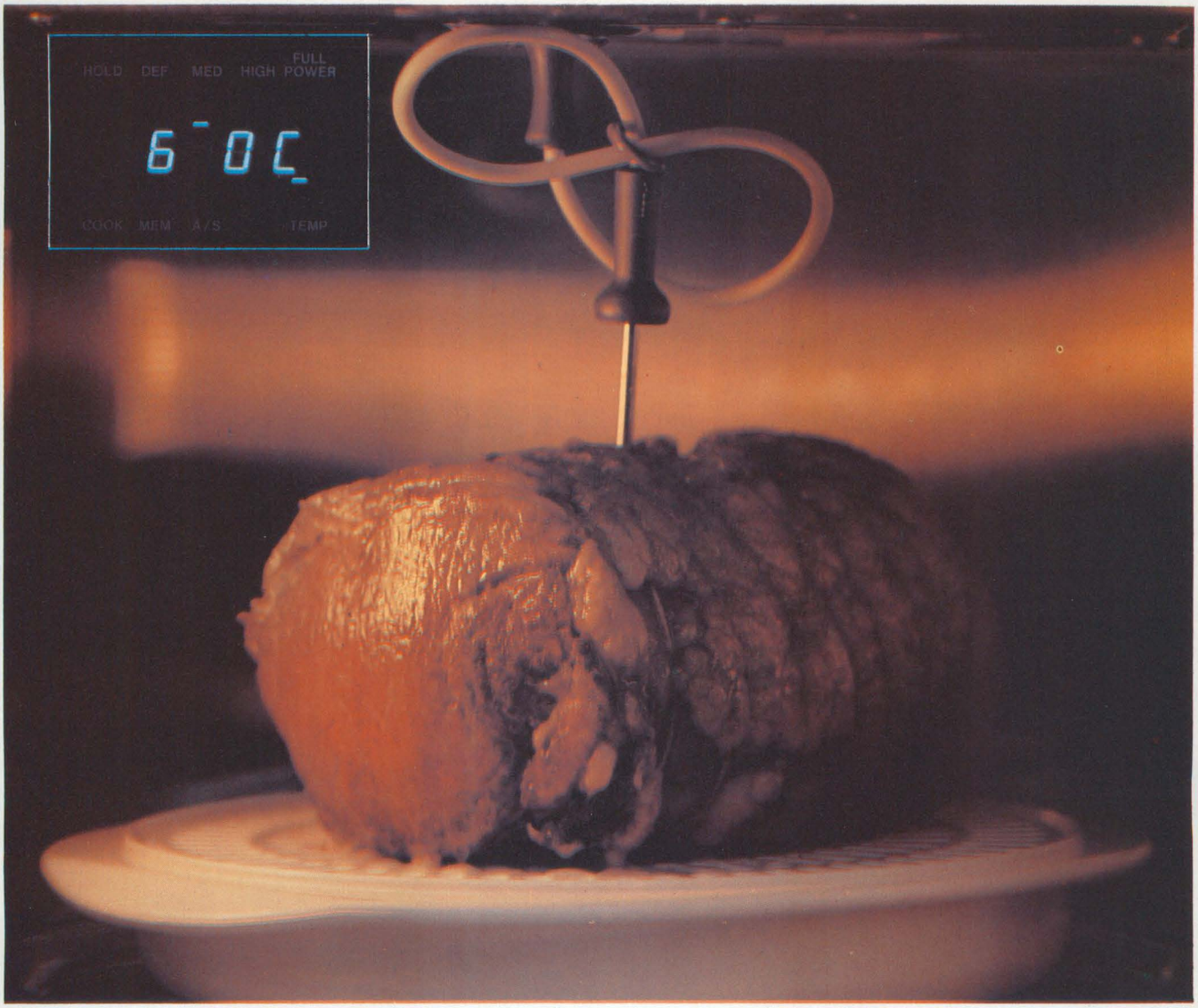
Vérification de la cuisson de la viande, de la volaille et du poisson

La viande *est cuite si elle se défait facilement à la fourchette. Les coupes les moins tendres deviennent juteuses et savoureuses pendant le temps d'attente.*

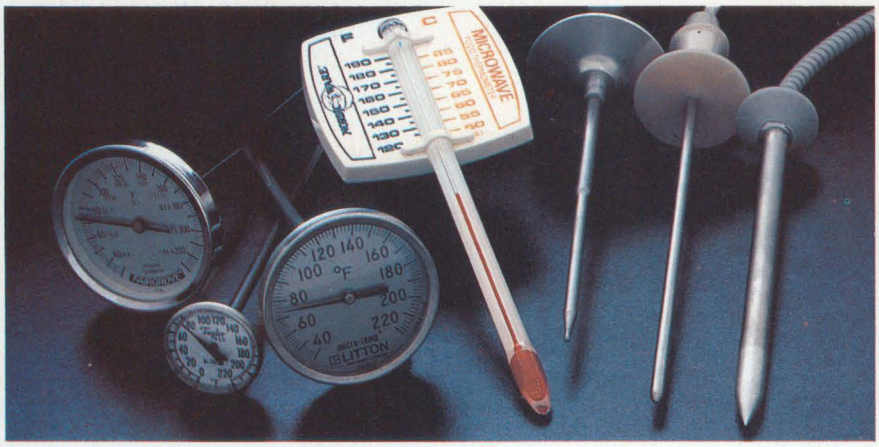
La volaille *est cuite si vous pouvez facilement retirer l'os des pilons. De plus, le jus de cuisson d'une volaille cuite est bien clair.*



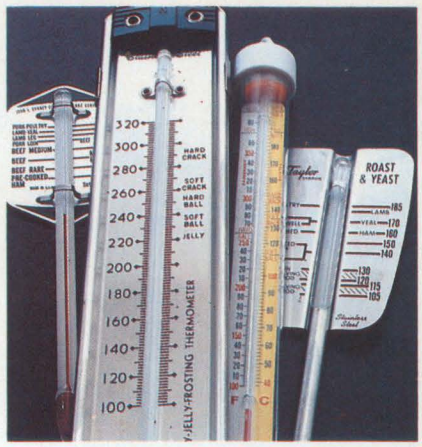
Le poisson *cuit se défait facilement à la fourchette. Le centre est légèrement translucide, mais la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente. Évitez toujours une trop longue cuisson.*



Ustensiles pour vérifier la cuisson des aliments



Les sondes et thermomètres *indiquent la température interne de la viande. Insérez-les au centre du rôti; la sonde déclenche l'arrêt automatique du four lorsque la température interne souhaitée est atteinte. Mais n'employez pas de sonde pour la volaille, car le gras de la viande atteint rapidement une température élevée, ce qui entraîne l'arrêt du four avant que la volaille ne soit cuite.*



Utilisez *un thermomètre conventionnel à l'extérieur du four seulement, car le mercure qui entre dans sa composition risque de l'endommager.*

Repas du dimanche

Un repas du dimanche simplifié grâce au four micro-ondes ! Prenez le temps de vous asseoir en compagnie de vos invités tout en préparant un repas digne des plus fins gourmets.

Un repas du dimanche pour huit personnes demande beaucoup de préparatifs, surtout si l'on veut y ajouter une touche spéciale. Vous devrez sans doute consacrer une bonne partie de votre fin de semaine aux achats et aux préparatifs comme tels. Le four micro-ondes cependant vous permet d'envisager cette idée avec plaisir, car vous pourrez préparer ce repas rapidement, sans vous épuiser à la tâche.

Le gigot d'agneau cuit à la perfection aux micro-ondes. Réglez le four à MED. pour la majeure partie du temps de cuisson; vous obtiendrez ainsi une viande tendre et succulente. Une fois retiré du four, le gigot restera chaud environ 30 min s'il est bien couvert.

Les pointes d'asperges constituent une entrée spectaculaire, surtout rehaussées de beurre citronné. Les pommes de terre nouvelles, les jeunes carottes et les haricots verts frais se cuisent à l'avance puis se réchauffent brièvement juste au moment de servir. Présentez les légumes à part ou avec le gigot. Enfin, pour terminer en beauté, servez ce délicieux flan au chocolat et aux amandes.

Organisez ce repas en fonction du degré de cuisson désiré pour la viande : pour un gigot bien cuit, comptez environ 1 ¾ h, tandis que pour une viande saignante, 1 ¼ h suffit.

MENU

Pointes d'asperges citronnées
Asperges fraîches accompagnées de beurre citronné

Gigot d'agneau
Parfumé aux fines herbes

Légumes variés
Pommes de terre nouvelles, jeunes carottes et haricots verts frais

Flan au chocolat et aux amandes
Croûte sucrée aux amandes, garnie d'une délicieuse crème au chocolat

8 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Faites cuire l'abaisse, laissez tiédir et réfrigérez dans un récipient hermétique. Préparez la crème au chocolat et couvrez d'une pellicule plastique. Réfrigérez.

Pendant la matinée
Préparez les légumes : faites cuire pommes de terre, carottes et haricots, disposez-les dans un grand plateau de service, couvrez de pellicule plastique, réfrigérez ou gardez dans un endroit frais jusqu'au moment de servir.

1 ¼ à 1 ¾ h avant le moment de servir
Préparez et faites cuire le gigot jusqu'à la température désirée. Couvrez et laissez reposer 10 min puis couvrez hermétiquement de papier aluminium : la viande restera bien chaude pendant plus de 40 min.

Pendant la cuisson du gigot
Terminez la préparation du flan. Préparez le beurre citronné.

20 min avant
Faites cuire les asperges, couvrez et réservez. Faites chauffer le beurre et versez sur les asperges au moment de servir.

Avant le plat principal
Faites réchauffer les légumes pendant 2 ou 3 min à MAX. Pendant que l'on tranche le gigot, faites chauffer le jus de cuisson et épaississez avec de la fécule de maïs. Servez cette sauce avec l'agneau.

Fouettez la crème au chocolat jusqu'à consistance homogène puis versez dans la croûte sucrée.

Pointes d'asperges citronnées

17 min

Temps d'attente : 5 min

2 ¼ lb/1 kg de pointes d'asperges fraîches
½ tasse/125 ml d'eau chaude
½ tasse/100 g de beurre
2 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
tranches de citron

8 PERSONNES

1 Coupez la partie non comestible des asperges. Disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, les pointes vers le centre, ajoutez l'eau et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Faites cuire 16 à 18 min à MAX., en remuant les asperges et en tournant le plat 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 5 min, égouttez.
3 Faites fondre le beurre et le jus de citron 1 ou 1 ½ min à MAX. Assaisonnez au goût, remuez et versez sur les asperges. Garnissez de tranches de citron et servez. Si désiré, servez le beurre à part.

Jeunes carottes entières

12 min

Temps d'attente : 3 min

2 ¼ lb/1 kg de jeunes carottes entières
4 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre

8 PERSONNES

1 Brossez ou épluchez les carottes.
2 Disposez dans un plat de 5 tasses/1,25 l, ajoutez l'eau.
3 Couvrez et faites cuire 12 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Laissez reposer, couvert, 3 min; égouttez bien avant de servir. Assaisonnez au goût.

Haricots verts

15 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 ¼ lb/1 kg de haricots verts frais
4 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre

8 PERSONNES

1 Parez puis coupez les haricots en morceaux de 2 po/5 cm.
2 Déposez-les dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez l'eau.
3 Couvrez et faites cuire 15 à 18 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Laissez reposer, couvert, 2 ou 3 min; égouttez et assaisonnez au goût.

Micro-trucs

L'agneau est par définition une viande tendre. Toutefois, pour déterminer avec précision le temps de cuisson nécessaire, tenez compte de certains facteurs importants : la grosseur du gigot, le degré de cuisson souhaité et la température de la viande au départ (gigot à température de la pièce ou sorti directement du réfrigérateur). Protégez les parties minces du rôti avec de petits morceaux de papier aluminium, côté brillant vers l'intérieur.

La sonde ou le thermomètre pour four micro-ondes s'insère dans la viande pour la durée du temps de cuisson. Vous pouvez aussi vérifier la cuisson à l'aide d'un thermomètre conventionnel, après avoir retiré la viande du four. Au besoin, enlevez le thermomètre et remettez le rôti au four. Ne mettez jamais un thermomètre conventionnel dans un four micro-ondes.

Faites cuire la viande à MED. : elle sera succulente à souhait et il n'y aura aucune éclaboussure.

Pour apprêter les restes de viande sans les faire cuire de nouveau, tranchez simplement le rôti et faites chauffer à MAX. dans un plat couvert de pellicule plastique : comptez 3 min pour une portion de ½ lb/225 g.

Gigot d'agneau

45 min

Temps d'attente : 10 min

1 gigot d'agneau de 4 lb/1,8 kg, désossé
2 gousses d'ail, émincées
½ cuil. à café de thym
½ cuil. à café de romarin
½ cuil. à café de cerfeuil
sel et poivre

SAUCE
1 cuil. à café de fécule de maïs
⅝ de tasse/150 ml de bouillon ou d'eau

8 PERSONNES

1 Piquez le gigot avec l'ail.
2 Mélangez les autres ingrédients et frottez la viande.
3 Déposez le gigot, le gras en dessous, sur une grille; insérez un thermomètre ou une sonde dans la partie la plus charnue du rôti. Déterminez le temps de cuisson à partir du tableau ci-dessous : faites cuire 5 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et poursuivez jusqu'à mi-temps de cuisson.
4 Tournez le gigot et laissez cuire à MED. jusqu'au degré de cuisson désiré. Couvrez, sans serrer, de papier aluminium et laissez reposer 10 min.
5 Mélangez fécule de maïs et jus de cuisson de la viande puis incorporez le bouillon ou l'eau. Amenez au point d'ébullition et laissez mijoter 1 ou 2 min.

Temps de cuisson du gigot d'agneau

Degré de cuisson désiré	Temps de cuisson par lb/450 g	Temps d'attente	Température interne de la viande
Saignant	10 à 12 min	10 min	129°F/54°C
Semi-cuit	13 à 15 min	10 min	147°F/64°C
Bien cuit	16 à 18 min	10 min	158°F/70°C

Pommes de terre nouvelles

15 min

Temps d'attente : 10 min

2 ½ lb/1,1 kg de petites pommes de terre nouvelles
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
½ cuil. à café de sel
beurre, pour servir
branches de cresson, pour garnir

8 PERSONNES

1 Lavez les pommes de terre et pelez au centre, ou piquez-les.
2 Versez l'eau chaude dans une grande casserole, ajoutez le sel, mélangez bien. Ajoutez les pommes de terre et couvrez.
3 Faites cuire 15 min à MAX. Laissez reposer au moins 10 min, égouttez et ajoutez du beurre au moment de servir. Garnissez de cresson.

Flan au chocolat et aux amandes

11½ min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de sucre
6 cuil. à soupe de beurre et un peu plus pour graisser
2 jaunes d'oeufs
1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
4 cuil. à soupe d'amandes moulues

GARNITURE
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ¼ tasses/550 ml de lait
2 cuil. à café de café instantané
6 oz/175 g de chocolat en morceaux
2 oeufs
2 cuil. à soupe de ligueur d'orange

POUR DÉCORER
⅝ de tasse/150 ml de crème 35%
2 cuil. à soupe d'amandes en lamelles, grillées

8 PERSONNES

1 Fouettez le sucre et le beurre en crème. Ajoutez les jaunes d'oeufs, un à la fois, puis incorporez graduellement la farine et les amandes moulues. Pétrissez délicatement la pâte sur une surface enfarinée.

2 Graissez légèrement un moule à flan rond de 9 po/23 cm, abaissez la pâte et foncez le moule. Réfrigérez ½ h. Piquez l'abaisse entièrement, faites cuire 5 min à MAX. et laissez tiédir.

3 Mélangez fécule de maïs, farine, lait et café instantané dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez le chocolat.

4 Faites cuire 5 ½ ou 6 min à MAX., en brassant toutes les 2 min.

5 Fouettez légèrement les oeufs et ajoutez 6 cuil. à soupe de la crème chaude. Mélangez bien puis versez dans le reste de la crème.

6 Faites cuire 1 min à MAX. Ajoutez la liqueur, couvrez et réfrigérez.

7 Environ 1 ½ h avant le moment de servir, fouettez la crème au chocolat jusqu'à consistance homogène et versez dans la croûte.

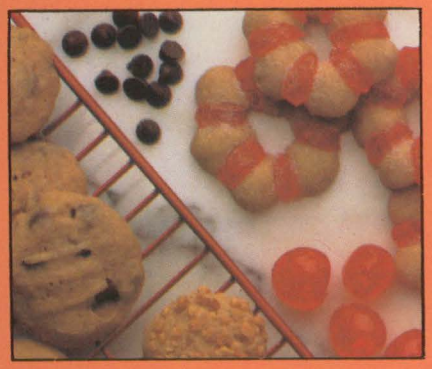
8 Fouettez la crème 35% et garnissez le dessus du flan à l'aide d'une douille. Saupoudrez la crème fouettée d'amandes grillées puis réfrigérez au moins 1 h avant de servir.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Pour bien réchauffer tous vos aliments Le four micro-ondes est imbattable quand vient le moment de réchauffer un aliment. Voici comment en tirer le maximum.

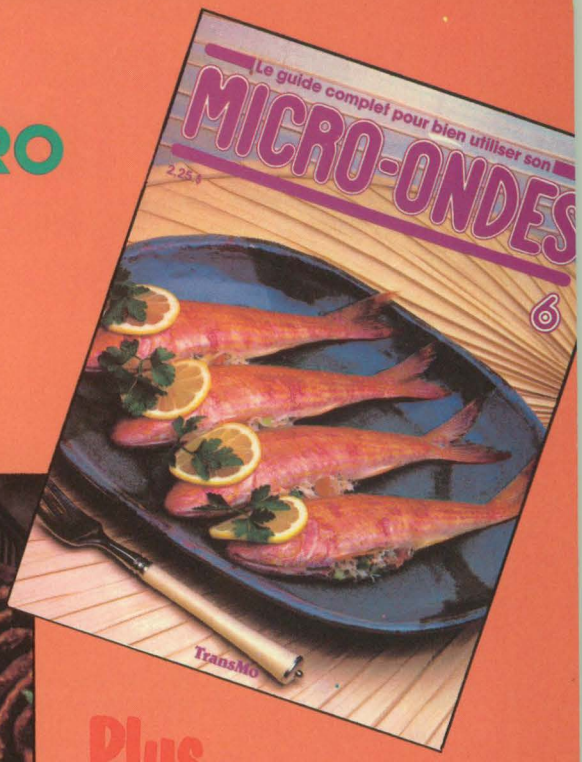
Lasagne à la bolonaise Cuisinez cette délicieuse lasagne en un rien de temps au four micro-ondes.

Le poulet congelé Prenez toutes les précautions nécessaires au moment de faire décongeler le poulet puis apprêtez un autre succulent repas.



Des biscuits, facilement et rapidement De délicieux biscuits au beurre qui plairont en tout temps.

Soirée barbecue Une soirée réussie grâce à l'apport de votre four micro-ondes.



Plus...

Le poisson entier, quel délice ! Des plats au bacon, vite préparés. Comment apprécier la saveur unique des asperges fraîches cuites aux micro-ondes.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts :** *si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MÉD.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
5 s	11 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 5

Agneau
- Gigot d'agneau 139

Desserts
- Bananes épicées 115
- Compote de rhubarbe et de fraises 113
- Crème au chocolat 126
- Flan au chocolat et aux amandes 140
- Pavé aux framboises 114
- Pêches et crème sure 115
- Soufflé aux abricots 114
- Tartelettes aux cassis 116

Fricassée 127

Légumes
- Chou-fleur bonne femme 118
- Chou-fleur, sauce au fromage 117
- Chou-fleur et petits pois en sauce 118
- Courgettes au gratin 128
- Couronne de légumes 119
- Haricots verts 138
- Jeunes carottes entières 138
- Légumes variés pimentés 120
- Plateau vététarien, sauce au fromage 120
- Pointes d'asperges citronnées 138
- Pommes de terre nouvelles 140

Oeufs
- Oeufs brouillés 127

Pâtes
- Spaghetti au jambon 128

Porc
- Porc à l'espagnole 132
- Porc en casserole à l'allemande 131
- Porc en casserole à l'ancienne 132
- Porc en casserole à la chinoise 131
- Porc en casserole : recette de base 130

Poulet
- Arroz con pollo 125
- Coq au vin 123
- Pilons de poulet barbecue 125
- Poitrines de poulet, glacées au citron 123
- Poulet à la suisse 123
- Poulet chasseur à l'italienne 121
- Poulet en sauce crémeuse 122
- Poulet et légumes 124

Soupe
- Soupe poulet et tomate 127

MICRO secrets

Le papier aluminium

Vous pouvez vous servir de porcelaine, de verre, de plastique et de papier dans un four micro-ondes. Par contre, le métal réfléchit les micro-ondes : il est donc dangereux de se servir de récipients métalliques pour cuire, chauffer ou décongeler dans un four micro-ondes.

La plupart des fabricants indiquent cependant que vous pouvez utiliser de petits morceaux de papier aluminium en prenant les précautions nécessaires.

Le papier aluminium ne doit jamais servir pour couvrir ou emballer un aliment cuit aux micro-ondes. Il peut servir toutefois pour protéger une petite surface et empêcher qu'elle ne soit trop cuite. Nous vous recommandons de toujours suivre les indications du fabricant à ce sujet.

Le papier aluminium sert à conserver les aliments chauds, une fois retirés du four. Il ne faut jamais remettre un plat au four micro-ondes couvert de papier aluminium.

Il est essentiel de prendre toutes les précautions nécessaires au moment d'utiliser le papier aluminium, car des étincelles peuvent se produire et endommager votre four. Suivez les instructions données ci-contre.

RÈGLES À SUIVRE

- Vérifiez toujours le manuel d'instructions de votre four avant d'utiliser du papier aluminium.
- Ne laissez jamais le papier aluminium entrer en contact avec les parois ou la porte du four. Des étincelles risquent de se produire.
- N'utilisez pas de grands morceaux de papier aluminium.
- Ne vous servez pas de papier chiffonné ou usagé.
- Fixez bien en place le papier aluminium à l'aide de bâtonnets en bois.
- Vérifiez le papier durant la cuisson pour vous assurer qu'il ne s'est pas déplacé.
- Si vous remarquez des étincelles, retirez le papier sans délai ou remplacez-le par un morceau neuf. S'il y a toujours des étincelles, retirez le papier immédiatement.

Pour protéger de petites surfaces

Les micro-ondes ne peuvent traverser le papier aluminium : servez-vous-en pour protéger de petites surfaces, telle l'extrémité des cuisses de poulet, afin d'éviter qu'elles ne soient trop cuites.

Utilisez de petits morceaux pour protéger les coins d'un gâteau cuit dans un moule carré. Utilisez toujours du papier aluminium neuf.

En tout temps, assurez-vous que le papier aluminium ne peut entrer en contact avec les parois du four.

Pour garder les aliments bien chauds

Quantité d'aliments, surtout la volaille et les gros rôtis, doivent reposer pendant quelques minutes après la cuisson aux micro-ondes. Déposez les aliments en question sur un morceau de papier aluminium et enveloppez-les. Le papier aluminium est utile pour garder les aliments chauds, jusqu'au moment de servir. Il ne faut jamais remettre au four micro-ondes un aliment enveloppé de papier aluminium. Enfin, enveloppez les aliments le côté brillant du papier vers l'intérieur.

CONTENANT EN ALUMINIUM

On nous demande souvent si l'on peut se servir des contenants en aluminium utilisés pour les aliments surgelés. Nous vous recommandons DE NE PAS LES UTILISER à moins d'indications contraires du fabricant.